

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

FIVE IMPORTANT TIPS TO HELP NOVICE
ATHLETES IN SPORTS CONFIDENCE

Turmeric & Coffee

The Suprising Ingredient Generating Short-Pulsed Laser

EMAIL CARBON FOOTPRINT

A SOURCE FOR GREENHOUSE GASES EMISSIONS

Creating Happiness

IN WORK AND LIFE IN SOCIETY: A RELIGIOS PERSPECTIVE

Teknik Pengucapan

BARACK OBAMA

eISSN 2600-9811



9 772600 981003
Publication Date
7 November 2023

Ketahui KHASIAT



PETAI

Nor Hamiza Mohd Ghani
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan,
UiTM Cawangan Terengganu
Koresponden emel: norha825@uitm.edu.my

Bagi masyarakat Malaysia, petai bukanlah makanan asing kerana ianya merupakan makanan atau sayuran yang menjadi kegemaran seseorang. Petai yang dikenali sebagai "kacang busuk" atau "kacang pahit," ialah sejenis kacang yang boleh dimakan yang berasal daripada beberapa spesies pokok bernama Parkia, terutamanya Parkia speciosa. Petai merupakan sayuran yang biasanya di makan oleh penduduk di Asia Tenggara, khususnya Indonesia, Malaysia, Thailand dan Filipina (Orwa dkk, 2009). Petai memiliki nama yang berbeza di beberapa negara, misalnya "petai" di Indonesia dan Malaysia, "sataw" di Thailand, dan "nejirefusamame" di Jepun (Miyazawa, 2001). Makanan Asia Tenggara ini sering menggunakan kacang ini didalam hidangan kerana rasa dan baunya yang unik.

Petai mempunyai struktur dan bentuk yang berbeza. Kacang petai adalah sejenis buah yang panjang dan rata yang kelihatan seperti kacang hijau besar atau kacang pipih. Buah petai terdapat dalam deretan panjang dan nipis yang dikenali sebagai "papan". Setiap papan petai mempunyai sekitar 12 hingga 15 biji buah tersusun memanjang sepanjang buah tersebut. Bagi petai yang segar, ia mempunyai warna hijau terang yang menyerupai kacang hijau atau kekacang lain. Warnanya boleh berubah sedikit bergantung kepada beberapa perkara seperti kesegaran dan umur. Selain itu, papan kacang petai mempunyai tekstur yang licin dan sedikit berkilat. Petai yang segar mempunyai papan agak keras apabila disentuh, tetapi apabila dimasak, ianya menjadi lebih lembut.

Apabila kita melihat kacang petai, kita dapat membayangkan gabungan rasa pahit dan pedas yang unik. Selain itu, petai

mempunyai bau yang kuat yang tidak menyenangkan bagi sesetengah orang. Apabila kacang dimasak atau dimakan, bau buah tersebut akan hilang. Aroma petai mungkin tidak menyenangkan bagi sesetengah orang, tetapi banyak khasiat yang diperolehi apabila kita memakan buah tersebut. Oleh kerana sifat petai yang mempunyai bau yang tidak menyenangkan dan unik, kacang ini dipanggil "kacang busuk." Walaupun begitu, bau tersebut tidak memudaratkan tetapi mungkin mendatangkan ketidakelesaan dan kurang keyakinan kepada seseorang individu.

Kacang petai biasanya digunakan dalam pelbagai masakan di Asia Tenggara, seperti masakan Indonesia, Malaysia, Thailand dan Filipina (Singhania, N., et.al (2020). Buah petai sering digoreng dengan bahan lain seperti udang, sambal (pes cili pedas), dan ikan bilis. Petai juga digunakan dalam kari, rebusan dan sup dan ia menambah rasa tersendiri pada hidangan tersebut. Petai juga boleh digunakan sebagai bahan dalam hidangan nasi, memberikan kelainan yang menarik dan rasa tambahan seperti hidangan nasi goreng ulam dimana petai dimasukkan ke dalam hidangan tersebut. Selain itu, kacang petai juga boleh digunakan dalam salad untuk memberikan rasa yang unik dan sedikit pahit.

Kacang petai juga dihidangkan sebagai ulam bersama hidangan utama dan ia menawarkan rasa

yang berbeza untuk melengkapkan perisa lain. Di sesetengah



tempat, kacang petai dijadikan sebagai snek yang rangup dan berperisa dengan menggoreng atau memanggang kacang petai terlebih dahulu. Kacang petai mempunyai aroma yang kuat dan unik, yang mungkin tidak menarik minat semua orang. Walau bagaimanapun, petai sangat dihargai oleh mereka yang menikmati rasa yang berbeza dan ada juga yang menjadikan petai sebagai makan ruji di sesetengah kawasan.

Kacang petai adalah sumber serat makanan yang baik yang memberi manfaat khususnya dari sudut kesihatan pencernaan. Serat membantu menjana pergerakan usus yang teratur, mengelak sembelit, dan menyumbang sistem penghadaman yang sihat. Serat pemakanan dalam kacang petai boleh membantu

menstabilkan paras gula dalam darah dengan mengurangkan penyerapan gula dalam darah (Asikin, Y., et. al, 2018). Ini boleh membantu terutamanya mereka yang menghidap diabetes atau mempunyai risiko diabetes.

Selain itu, kacang petai juga menyediakan pelbagai nutrien penting seperti serat makanan, protein, vitamin dan mineral. Ia mengandungi mineral seperti zat besi, kalium, dan magnesium, serta vitamin seperti vitamin A, vitamin C, dan beberapa vitamin B (Singhania, N., et.al., 2020). Tambahan lagi, petai juga baik untuk kesihatan jantung, tulang dan tenaga, serta boleh membantu mengawal selera makan dan menguruskan berat badan. Malah, petai mempunyai banyak manfaat lain, termasuk kandungan antioksidan yang tinggi. (Mahardika C., (2013), & Fajrin, F. et.al. (2019)). Antioksidan yang tinggi mendorong atom hidrogen atau elektron untuk melekat pada radikal bebas. (Balaji K. et al., 2015). Ini kerana kandungan petai mempunyai bahan antikarsinogenik, menjadikan sesiapa yang memakan petai mempunyai daya tahan yang bagus (Rianti, A., et.al (2018).

How, Y. K., & Siow, L. F. (2020) menyatakan bahawa petai juga mengandungi sejumlah besar bahan aktif yang boleh berfungsi sebagai anti-inflamasi dan antibakteria. Oleh itu, ia menjadikan petai berpotensi untuk digunakan dalam merawat pelbagai keadaan kesihatan. Walau bagaimanapun, disebabkan

oleh rasa dan aroma yang agak unik, tidak semua orang boleh menikmati atau memakannya. Kesederhanaan adalah sangat penting apabila kita memilih makanan. Jika kita mempunyai sebarang masalah kesihatan atau diet tertentu, kita seharusnya perlu meminta nasihat atau berunding dengan pakar pemakanan berdaftar atau pakar kesihatan.

Secara keseluruhannya, kacang petai adalah makanan yang unik dan istimewa dari segi budaya dalam masakan Asia Tenggara. Ianya dihargai kerana sifat semula jadinya yang mempunyai rasa yang berbeza dan khasiatnya kepada pelbagai hidangan. Kacang petai memberikan pengalaman masakan yang tidak dapat dilupakan jika anda ingin mencuba perisa baharu atau sekadar berminat untuk meneroka pelbagai masakan. Namun begitu, bagi penggemarnya, kacang petai ini sememangnya menjadi pilihan dalam hidangan disebabkan oleh kehadiran pelbagai nutrisi yang bermanfaat untuk kesihatan.

RUJUKAN

- Asikin, Y., Taira, E., & Wada, K. (2018). Alterations in the morphological, sugar composition, and volatile flavor properties of petai (*Parkia speciosa* Hassk.) seed during ripening. *Food Research International*, 106, 647-653.
- Balaji K, Devi T, Sikarwar MS, Fuloria S. (2015). Phytochemical analysis and in vitro antioxidant activity

of *Parkiaspeciosa*. *Int J Green Pharm*, vol 9(4), 50.

- Fajrin, F. I., & Susila, I. (2019). Antioxidant Potential In Petai Peel (*Parkia Speciosa*). *Jurnal Midpro*, 11(2), 161-168.
- How, Y. K., & Siow, L. F. (2020). Effects of convection-, vacuum- and freeze-drying on antioxidant, physicochemical properties, functional properties and storage stability of stink bean (*Parkia speciosa*) powder. *Journal of food science and technology*, 57(12), 4637-4648.
- Mahardika C. (2013). Fraksionasi ekstra kulit petai berpotensi antioksidan. *Laporan Penelitian: Institut Pertanian Bogor*.
- Miyazawa M, Osman F. Headspace constituents of *Parkia speciose* seeds. *Nat Prod Lett*.2001;15(3):171–6.
- Orwa C, Jamnadass R, Kindt R, Mutua A, Simons A. *Agroforestry database: a tree species reference and selection guide version 4.0*. Vol. 1,
- Rianti, A., Parasih E., Novenia A. E., Christopher A., Lestari D. & Kiyat W. (2018). Potensi ekstrak kulit petai (*parkiaspeciosa*) sebagai antioksidan. *Jurnal Dunia Gizi*, Vol. 1(1): 10- 19.
- Singhania, N., Chhikara, N., Bishnoi, S., Garg, M. K., & Panghal, A. (2020). Bioactive Compounds of Petai Beans (*Parkia speciosa* Hassk.). *Bioactive Compounds in Underutilized Vegetables and Legumes*, 1-19.

Khasiat

PANDAN

Untuk Kesihatan

Nor Hamiza Mohd Ghani
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan,
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu
Emel koresponden: norha825@uitm.edu.my



BizNewz 2023
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609-8400400
Fax: +609-8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com